



SAMOREGULACJA I SAMOKONTROLA JAKO PRZEDMIOT PSYCHOLOGII

Samoregulacja i samokontrola zostaną ujęte w niniejszym tekście – zgodnie z jego tytułem – nie jako takie, same w sobie, lecz jako obiekt zainteresowania psychologii – nauki. Takie „ustawienie” w naturalny sposób prowadzi do podniesienia całego szeregu różnorodnych kwestii, wyznaczonych, z jednej strony, przez naturę tych fenomenów – ich status ontyczny i konkretną jakość, której sygnał stanowi charakterystyczny, obecny w ich nazwach, przedrostek „samo” (*self*) – oraz możliwości psychologii jako nauki, mającej określony przedmiot materialny, formalny, swoją szczególną perspektywę i metodologię, z drugiej. Już teraz zatem widoczna staje się konieczność relatywizacji i samych tychże kwestii, i ich rozwiązań do różnych postaci (wariantów) owych fenomenów oraz możliwości psychologii jako nauki, ujętych w sposób historyczny czy systematyczny.

Wyjściowa kwestia dotyczy wielości i konkretnej jakości rozmaitych *modi* bycia przez samoregulację i samokontrolę przedmiotem zainteresowania psychologii; w niej może najwyraźniej dochodzi do głosu waga zaplecza czy kontekstu filozoficznego całej podjętej w niniejszym tekście problematyki i jej rozstrzygnięcie. Dalsze kwestie zdają się wyraźnie układać w dwa ciągi, efekt charakterystycznego rozkładu akcentów w interpretacji owego „jako przedmiot zainteresowania”. Jeden z nich dotyczy miejsca, mocniej – pozycji tych dwu fenomenów w całości przedmiotu psychologii, na rozmaitych wymiarach charakteryzowanej; drugi zaś sposobu badania tych fenomenów, także na rozmaitych wymiarach charakteryzowanego.

Specyficzny poziom ogólności/konkretności roboty prowadzonej w niniejszym tekście, określony przez ogólność/konkretność fenomenów, umożliwia, więcej – wskazuje na konieczność i przydatność zarówno dla jej prowadzenia, jak i ostatecznego rezultatu wejścia na poziom bardziej

ogólny i przyjrzenia się, w konsekwencji, nie tylko im, lecz także na dwa możliwe sposoby rozumianej całości, do której – stosownie do specyfiki zaakceptowanego sposobu rozumienia – inaczej za każdym razem należą. Raz byłaby to nadrzędna wobec nich rodzajowa całość, której są gatunkowymi konkretyzacjami; innym zaś razem byłaby to całość, której są efektywnymi częściami czy elementami. Czy tylko jedna z tych możliwości może być brana pod uwagę, czy też – w specjalnych układach – obydwie, to osobna złożona sprawa, która ze zrozumiałych względów musi zostać teraz oddalona. Perspektywy poznawcze, jakie otwiera takie wejście na poziom bardziej ogólny, szczególnie w wypadku pierwszego rozumienia tej całości, są właściwie nie do przecenienia. Wejście to pozwoli bowiem na zebranie i uporządkowanie wymiarów, a może nawet – przynajmniej częściowo – i parametrów, wykorzystywanych do ujęcia tych fenomenów oraz ich charakterystyki i w ich rodzajowości, i gatunkowości, a zarazem przygotuje ewentualne zejście na jeszcze niższy poziom ich, tak czy inaczej wyróżnionych, wersji, odmian wariantów itp.

Samoregulacja i samokontrola, analizowane jako przedmiot psychologii, mogą być ujmowane w sposób podkreślający ich zwyczajność albo, przeciwnie, w sposób eksponujący ich niezwykłość, jedyność czy wręcz unikatowość. Nie są to tylko czysto teoretyczne możliwości, fenomeny te bowiem faktycznie są w pierwszy czy drugi sposób ujmowane (por. Kofta, 1989; Karoly, 1993). Teraz, nie wyprzedzając dalszych wywodów, sformułować można jedynie wymóg takiego ich prowadzenia, by możliwość jednego czy drugiego ich potraktowania nie została całkowicie zniesiona aż do ostatecznego adekwatnego jej rozstrzygnięcia w ten czy inny sposób.

Obydwa te fenomeny mogą być ujmowane jako przedmiot badania różnych nauk. W rozważaniach niniejszych, zgodnie z tym, co sugeruje tytuł, akcent spoczywać będzie na ich psychologiczności w wyniku tymczasowego, tzn. do czasu tematyzacji tej kwestii i jej rozpatrzenia, przesądzenia generalnej możliwości – to ten wyjściowy, tymczasowy *modus* – bycia przez nie także przedmiotem zainteresowania psychologii (por. uwagi końcowe niniejszego tekstu).

Wszystkie sformułowane wyżej uwagi wstępne zdają się zupełnie jednoznacznie określać strukturę niniejszych wywodów. Ich pierwszy fragment prezentować będzie rezultaty wejścia na poziom kategorii nadrzędnej, rodzajowej i jej desygnatów; drugi koncentrować się będzie na sprawie możliwych sensów przedrostka „samo” (*self*), dopełniając w ten sposób w konsekwencji uchwycenie różnicy gatunkowej. Trzeci wreszcie poświęcony zostanie refleksji nad sposobami – rozumianymi najszerzej jak się da – poznawczego do nich, już precyzyjnie określonych, dotarcia. Nie można bowiem, niestety, abstrahować w rozważaniu ich specyfiki – tak to „na dzisiaj” zdaje się w psychologii wyglądać – od refleksji nad możliwością jej uchwycenia, a może nawet mocniej – od jej (tej możliwości) relatywizacji do właściwych dla psychologii sposobów poznania, perspektyw, jakie otwierają, i immanentnych ograniczeń.

❑ 1. Kategoria podmiotowości

Wejście na ten poziom nie jest bynajmniej łatwe i proste. Już pierwsza nasuwająca się w sposób naturalny kategoria zachowań (czynności zwrotnych), „na pierwszy rzut oka” bardzo dobrze pasująca do tego charakterystycznego przedrostka, okazuje się zbyt ogólna. Bardzo szybko staje się również oczywistym, że takich w sposób naturalny nasuwających się kategorii jest więcej, ale ani ich treść, ani ich zakres, ani wreszcie ich wzajemne relacje nie są na tyle jednoznacznie określone, by mogły się tu na coś przydać. Doskonale obrazuje to sporządzony przez Karoly’ego (1993) zestaw, oficjalnie – chociaż tylko w przypisie – przedstawionych jako zestaw, kategorii bliskoznacznych czy synonimów kategorii samoregulacji; oto, jak wiele i jak różnych można znaleźć w nim rzeczy...

Rychło okazuje się zresztą, że można do tego rejestru dodać dwa następne punkty – takie jak *voluntary action management* czy *self-guidance* (Karoly, 1993, s. 24) – bynajmniej nie poprawiające sytuacji.

Wszystkie one, mimo pewnej swej nieokreśloności, zdają się podsuwać – jako mogącą się w tym kontekście przydać (tyle że może jedynie na gruncie języka polskiego) – kategorię podmiotowości, ewentualnie kategorie pochodne, takie jak: „podmiot”, „bycie podmiotem”, „podmiotowe funkcjonowanie”, „podmiotowanie”, czy wreszcie, jak się za chwilę okaże, „podmiotowane funkcjonowanie” i „orientacja podmiotowa”. Naprowadza na nią, obecne w języku potocznym, charakterystyczne przeciwstawienie podmiotu – dokładniej, człowieka potraktowanego jako podmiot – i rzeczy, wydobywające i eksponujące pewien charakterystyczny moment: aktywność (człowieka jako) podmiotu i bierność rzeczy. Waler tej kategorii i jej pochodnych zdaje się podnosić – chociaż pierwsze wrażenie może być inne, wprost przeciwne – obecność i efektywne funkcjonowanie (jako kategorii technicznej na gruncie pewnych koncepcji ontologicznych) kategorii podmiotu. Kategoria ta nazywa w pewnej tradycji konieczne podłoże czy koniecznego nosiciela cech czy procesów, lub – w innej tradycji – ich konieczną podstawę bytową:

„Nie każdy proces może być spełniany przez dowolny przedmiot: procesy zależą w swym istnieniu i przebiegu od doboru własności przedmiotu i procesów w tym przedmiocie się rozgrywających (...) Zależność procesu od przedmiotu jest dwójaka: (1) istnienie procesu jest uwarunkowane przez istnienie odpowiednio ukwalifikowanego przedmiotu, (2) dobór faz *resp.* własności procesu jest wyznaczony przez własności przedmiotów, które w nim biorą udział, lub przez procesy w nich się rozgrywające. Mając to na względzie, mówimy o »podstawie bytowej« procesu. W dziejach filozofii nazywano nieraz przedmioty będące podstawą bytową procesów »substancjami« lub »nosicielami« procesów” (Ingarden, 1962, t. II, s. 286–287).

Przy dokładniejszym przyjrzeniu się znacząca zdaje się i ta niewszochobecność owej kategorii, i ta jej techniczność, i ta jej filozoficzność.

Pierwsza dlatego, że uczula na możliwość/nieвозмоść ujęcia niektórych, najszerzej rozumianych, przedmiotów (badania) i wprowadzenia nazywających je kategorii na gruncie określonych koncepcji z racji ich określonych wyjściowych przesłanek. Być może – jak sugerują to zarysowe historyczno-systematyczne analizy prowadzone przy okazji rozważań przedmiotowych (por. na przykład Karoly, 1993; Bandura, 1989, 2001)

– tak właśnie ma się rzecz również z samoregulacją i samokontrolą oraz nazywającymi je kategoriami. Druga dlatego, że zapowiada i obiecuje daleko posuniętą określoność treści, zakresu poszczególnych kategorii i ich wzajemnych relacji, tak różną od faktycznego stanu rzeczy w wypadku kategorii wymienionych wyżej. Trzecia wreszcie dlatego, że rodzi nadzieje na uchwycenie ewentualnej specyfiki sensu oraz funkcjonowania tych kategorii, już jako kategorii technicznych, w psychologii; oczywiście, jeśli w ogóle trzeba/można/warto będzie je – to te różne *modi* – do psychologii jako nauki wprowadzić.

Wyprzedzając trochę dalszy tok wywodów, można stwierdzić, że nadzieje te wiązać trzeba przede wszystkim z takimi kategoriami, jak na przykład: samoposiadanie, samopanowanie, samostanowienie, sprawstwo, autodeterminacja. Oczywiście, należy przedtem precyzyjnie odnieść je nawzajem do siebie oraz zidentyfikować, poprzez wydobywanie wszystkich składających się na ich treść wątków czy momentów, wątki czy momenty odpowiadające przeczuwanemu czy domniemanemu sensowi tego niezwykle w tym kontekście ważnego przedrostka, nawet jeśli on sam nie będzie, o ile można tak powiedzieć, fizycznie obecny w kategoriach użytych do ich nazwania i eksplikacji.

Kategorie te, w wyniku analiz poczynionych przez Majczynę (2007), zdają się mieć do siebie tak: bycie podmiotem określonej aktywności oznacza i pozostawanie z nią w pewnych charakterystycznych relacjach – najlepszą ich ilustrację stanowi relacja posiadania tego, czego się jest podmiotem (*ownership*), nadająca temu czemuś swoistą jakość „mojności” (co oczywiście nie wyklucza możliwości interpretacji posiadania także w kategoriach rozmaitego typu działań), i wykonywanie wobec niej określonych działań, metaaktywności w stosunku do tej „zwykłej” aktywności, której się podmiotuje. To właśnie te działania, te metaaktywności nazywają dwie następne, synonimiczne, kategorie: kategorię podmiotowego funkcjonowania (funkcjonowania jako podmiot) w stosunku do tej aktywności i kategorię (jej) podmiotowania. Obydwie te kategorie, mimo że są synonimami, jawią się w tym kontekście jako niezwykle pożyteczne, obydwie bowiem eksponują tę drugą, obok komponenty relacyjnej, działaniową komponentę bycia podmiotem – *nota bene* z racji swej poznawczej dostępności, bardzo dla psychologii atrakcyjną (por. niżej). Druga z nich, zestawiona z kategorią podmiotowanego funkcjonowania, dodatkowo jeszcze służy do rozróżnienia działań, metaaktywności podmiotujących i aktywności podmiotowanych. Rozróżnienie to ukazuje wagę owego szczególnego odniesienia się do swej aktywności dla jej przebiegu i efektu; wy-

starczy wspomnieć w tym kontekście chociażby rozróżnienie *doings* i *happenings*. Ostatnia wreszcie z wymienionych wyżej kategorii, „orientacja podmiotowa”, odróżniona od „podmiotowego zaangażowania”, nazywana „tu i teraz” realizowane bycie podmiotem/podmiotowe funkcjonowanie/podmiotowanie – do nazwania tego służy właśnie „podmiotowe zaangażowanie”, lecz dyspozycję do takiego „tu i teraz” bycia podmiotem (Kofta, 1989; por. także analizę i dyskusję pewnych subtelności obecnych w koncepcji Kofty u Majczyny, 2007).

Ów wyczuwalny już teraz walor tych kategorii potwierdzić musi jednak jeszcze precyzyjna eksplikacja rysu podmiotowości właściwego, w różny sposób, desygnatom wymienionych wyżej kategorii. Propozycji takiej eksplikacji można znaleźć wiele; różna jest ich objętość, różnie rozkładają akcenty i różny jest poziom ich ogólności. Na początek warto przywołać, z racji ich fenomenologicznego charakteru i w konsekwencji, swoistej „przednaukowości” oraz neutralności, dwie takie propozycje. Pierwsza z nich dotyczy podmiotowania (własnym) przeżyciom i wygląda tak:

„W tym właśnie, że podmiot jest źródłem aktów świadomych, że przez cały ich przebieg kieruje nimi i sam je spełnia, że w nich żyje, w nich się rozwija, wyładowuje i rozpościera siebie samego i że wreszcie, spełniając je, sam wie o sobie i o tym, czym żyje, co spełnia, czego doznaje – w tym wszystkim leży szczególna funkcja podmiotowania własnym przeżyciom, w tym też przejawia się ów jedyny w swoim rodzaju związek bytowy między przeżyciem świadomym a jego podmiotem. »Ja« wprawdzie nie musi wyładowywać się w aktach, nie musi przeżywać, ale czyniąc to, dopiero w pełni urzeczywistnia swą właściwą naturę, w nich dopiero uzyskuje właściwą postać swej egzystencji” (Ingarden, 1962, t. I, s. 505).

Druga propozycja natomiast dotyczy podmiotowania aktywnościom, które stają się, mówiąc krótko, obiektem moralnych oraz prawnych ocen, i przybiera następującą postać:

„Jakaś decyzja woli i jakieś działanie mogą uchodzić za własny czyn danej osoby tylko wtedy, gdy wypływają wprost z centrum »ja« tej osoby, mają w niej swój prawdziwy początek, i kiedy to centrum »ja« panuje nad dokonaniem wyłaniającego się z niego działania i kieruje nim, a więc jest nim nie tylko »zainteresowane« osobiście, lecz w całym dzianiu się rozgrywającego się działania utrzymuje »w swoim ręku« decydujący wpływ. Może to dojść do skutku na dwa sposoby. W pierwszym wypadku »ja« godzi się tylko na to, co rozgrywa się w jego duszy, w sferze jego osobowego bytu (bycia takim), albo co wdziera się w tę sferę z zewnątrz i co »ja« akceptuje, że tak powiem, jedynie z konieczności, ponieważ nie może inaczej. Jakiemuś sposobowi zachowania się zostaje tutaj jednak udzielona aprobata, mimo że »ja« rzeczywiście nie przyswaja go sobie. Natomiast w drugim wypadku »ja-osoba« podejmuje decyzję z siebie samej, z własnego, nieuwarunkowanego cudzymi powodami zastanowienia, i przedsiębiorze zaraz akt działania” (Ingarden, 1987, s. 85).

Analiza i komentarz do powyższych propozycji – z racji ich merytorycznego bogactwa, wzajemnych relacji i nieprzypadkowej, pełnej metaforyki, formy – mogłaby być dowolnie długa (por. analizę i komentarz Maj-

czynny obecne w wielokrotnie przywoływanej już pracy). W kontekście niniejszych wywodów najważniejsze są następujące sprawy:

- ogromna złożoność podmiotowania, która może być ewidentnie interpretowana na dwa wzmiankowane już wcześniej sposoby (tzn. w kategoriach: rodzaj/gatunek, całość/część),
- skontrastowana charakterystyka obecności i braku podmiotowania,
- możliwość artykulacji różnych jego postaci bez wykorzystania tego charakterystycznego przedrostka,
- zupełnie wyjątkowa swoistość „funkcji podmiotowania”, niezależna, jak się zdaje, od tego, czego dotyczy czy co ma za swój przedmiot, którą można by streścić, mówiąc o szczególnym odniesieniu się podmiotu w swym podmiotowaniu do podmiotowanej aktywności/przeżycia,
- możliwość wypatrzenia w tej złożoności, jeśli już nie samej samoregulacji i samokontroli, to, przynajmniej, naturalnego dla nich miejsca.

Nie mogąc wchodzić w szczegółową prezentację i analizę innych propozycji, najpierw wymienię tylko kilka przewijających się w nich – można by powiedzieć, czysto formalnych – kategorii, odnosząc już obecność w przynajmniej niektórych z nich kategorii „z przedrostkiem”. Następnie przedstawię kilka kategorii o ewidentnie nieformalnym charakterze, nazywających „po imieniu” pewne wątki treściowe podmiotowania, takie jak: „generatywność, optymizm, zaufanie do siebie, selektywność i poszukiwanie przyczynowości” (Kofta, 1989, s. 38).

Można, jak się zdaje, zaryzykować stwierdzenie, że taką w naturalny sposób nasuwającą się kategorią rodzajową w stosunku do samoregulacji i samokontroli jest na gruncie języka angielskiego kategoria *agency*. Takie jej potraktowanie i, w konsekwencji, określone ujęcie jej desygnatu uzasadnia zawartość dwu, ewidentnie psychologicznych, tekstów Bandury (1989, 2001), prezentujących jego koncepcję, którą, podobnie jak wcześniej już wykorzystane teksty, można by analizować i komentować dowolnie długo. W kontekście niniejszych wywodów na wymienienie zasługują obecne w nich następujące wątki:

- szeregu specyficznie zbudowanych kategorii, takich jak: *self-referent phenomena*, *self-referent processes*, *self-processes*, czy ich konkretyzacji w postaci *self-reflective processes*, *self-regulatory processes*, *self-generated activities*, naprowadzających niejako na potraktowanie *self-reference* (odniesienia się do siebie) jako konstytutywnego i dopuszczającego rozmaite, ale zawsze w określonych kierunkach idące, rozwinięcia formalnego momentu *agency*,
- co najmniej dwu interpretacji *agency*, wąskiej – to sprawstwo/sprawianie aktywności, oraz szerokiej – to, najkrócej mówiąc, podmiotowanie obejmujące takie postacie odniesienia się do siebie (dokładniej, swojej aktywności), jak: intencjonalność, tzn. generowanie aktywności, wybieganie myślą w przód, autoreagowanie, wreszcie autoreagowanie w wersji refleksyjnej,

– szczególnego typu związku, który się w przypadku tych rozmaitych postaci odniesienia się do siebie dokonuje, określanego mianem triadycznej wzajemnej przyczynowości (*triadic reciprocal causation*), w wyniku którego podmiot ani nie jest, z jednej strony, zupełnie niezależnym od zewnętrznych oddziaływań bytem, ani, z drugiej, biernym jedynie ich przełożnikiem,

– wielopoziomowości kontroli własnej aktywności,
– dwu postaci *agency*: działaniowej i dyspozycyjnej,
– wreszcie charakterystycznego ujęcia samej podmiotującej swej aktywności jednostki – podmiotu – za pomocą kolejno wprowadzanych, w charakterystyczny sposób zbudowanych kategorii, na wzór, na przykład, Skinnerowskiej kategorii *behavior*.

Nie mogę w tym miejscu nie przytoczyć dosłownie określeń konstytutywnych momentów szeroko rozumianego sprawstwa (*core features of agency*). Tym, co mnie do tego skłania, jest zupełnie wyraźnie widoczna, wręcz eksponowana, ich złożona dwuetapowa eksplikacja, zawierająca najpierw negację i oddalenie pierwszego, nasuwającego się od razu, ale ostatecznie nie trafnego ich rozumienia, oraz właściwe, pozytywne ustalenie adekwatnego ich rozumienia.

„Podmiot/sprawca musi być nie tylko osobą planującą i przewidującą, lecz także osobą motywującą siebie i autoregulującą. Przyjąwszy intencje i plan działania, nie można po prostu usiąść i czekać, aż pojawią się stosowne działania. Zatem podmiotowość/sprawstwo obejmuje nie tylko nacechowaną intencyjnością zdolność do dokonywania wyborów i tworzenia planów działania, lecz również zdolność do ukierunkowywania działania oraz do motywowania i regulowania jego realizacji. Takie wieloaspektowe samokierowanie działa poprzez procesy samoregulacyjne, które łączą myśl z działaniem. Samoregulacja motywacji afektu i działania dokonuje się poprzez zbiór odnoszących się do Ja subfunkcji. Obejmują one: monitorowanie siebie, samosterowanie wykonaniem poprzez standardy osobiste oraz reakcje korygujące siebie” (Bandura, 2001, s. 8).

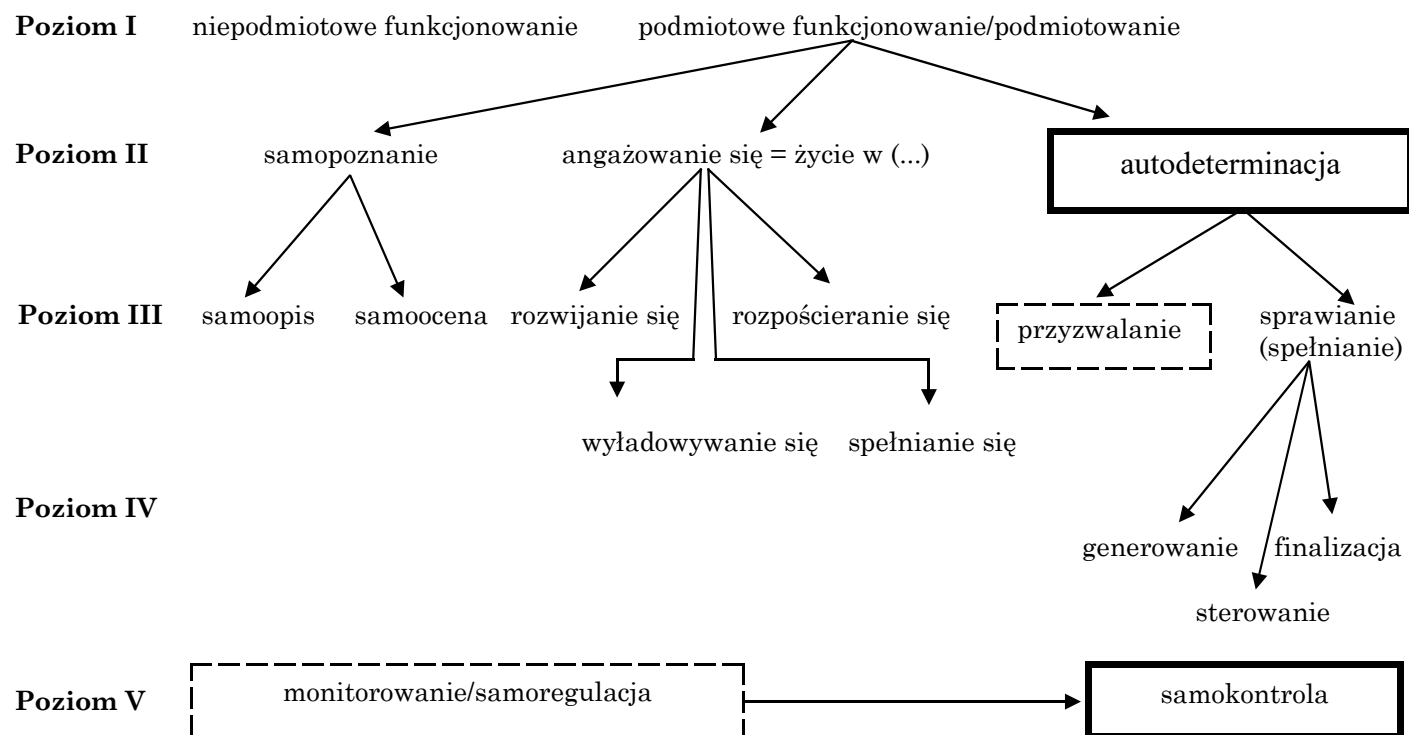
„Ludzie są nie tylko sprawcami działania, lecz także dokonują samodzielnej oceny własnego funkcjonowania. Metapoznawcza zdolność do refleksji nad sobą i zgodność myśli i czynów danej osoby jest kolejną wyraźnie ludzką konstytutywną cechą podmiotowania/sprawstwa. Przez refleksyjną świadomość siebie ludzie dokonują oceny swojej motywacji, wartości i znaczenia swoich dążeń życiowych. Właśnie tutaj, na tym wyższym poziomie autorefleksyjności jednostki odnoszą się do konfliktów między bodźcami motywacyjnymi i podejmują działanie w odpowiedzi na taki a nie inny bodziec. Weryfikacja trafności myślenia danej osoby również w dużym stopniu zależy od autorefleksyjności (...). Podczas tej metapoznawczej czynności ludzie oceniają poprawność swojego myślenia przewidującego i operacyjnego na podstawie wyników własnego działania, skutków, do jakich doprowadza działanie innych osób, ich przekonania, dedukcje na podstawie przyjętej wiedzy i to, co siłą rzeczy z niej wynika” (Bandura, 2001, s. 10).

Nie mogę także, również poprzez cytaty, nie ukazać tych dwu poziomów kontroli, dokładnie odpowiadających dominującemu aktualnie rozumieniu, odpowiednio, samoregulacji i samokontroli.

„Automotywacja obejmuje zhierarchizowany dwudzielny proces kontroli, polegający na zaburzaniu istniejącej równowagi, a następnie jej przywróceniu poprzez redukcję tej rozbieżności. Dlatego system kontroli wykonania o charakterze oceniającym ze składnikiem proaktywnym musi być nadbudowany na funkcjonowaniu negatywnej informacji zwrotnej, która nieustannie zmienia standardy aspiracji wraz z postępującymi osiągnięciami w zakresie wykonania. By uchwycić złożoność ludzkiej autoregulacji, taki właśnie system kontroli wykonania musi być wyposażony we właściwości podmiotu o charakterze oceniającym, które okazały się odgrywać ważną rolę w ukierunkowaniu na siebie (...) Działanie człowieka podlega regulacji ze strony wielopoziomowych systemów kontroli. Kierowanie poznawcze ma decydujące znaczenie podczas nabywania kompetencji (...). Jednak po wyćwiczeniu nawyków, nie wymagają one już kontroli poznawczej. Ich wykonywanie w znacznym stopniu podlega regulacji ze strony układów sensomotorycznych niższego rzędu (...). Częściowe oderwanie myśli od działania, w którym nabyło się biegłości, uwalnia zasoby poznawcze dla realizacji innych celów. Jeśli zrutynizowane zachowanie nie przyniesie spodziewanych rezultatów, to system kontroli poznawczej jest aktywizowany ponownie. Powstają wówczas, i są testowane, nowe sposoby funkcjonowania. Kontrola – po znalezieniu stosownego sposobu, który staje się nawykowym sposobem wykonywania czegoś – schodzi z powrotem na niższy poziom” (Bandura, 1989, s. 1180–1181A).

Wydaje się, że zebrane w jedną, w charakterystyczny sposób zorganizowaną całość, rozmaite i z różnych źródeł pochodzące intuicje dotyczące tego, na czym polega bycie podmiotem, dokładniej, jego działaniowa komponenta, podmiotowe funkcjonowanie czy podmiotowanie pozwalają na skonstruowanie niżej prezentowanego schematu (ryc. 1), przytoczonego *in extenso* za Majczyną (2007, s. 148).

W wypadku tych różnych postaci podmiotowania, osobnego komentarza wymaga chyba tylko autodeterminacja, tym bardziej, że jest w szczególności sposób, przez użycie ramki, eksponowana, ale do niej wrócę jeszcze poniżej. Nie można jednak bez osobnego komentarza zostawić dwu podstawowych spraw. Jedna z nich – znacząca w istotny sposób dla właściwego uchwycenia wewnętrznej organizacji tej złożonej całości, jaką jest podmiotowanie – to obecna cały czas, a nawet, być może, niebudząca wątpliwości czy sprzeciwów (choć trudna do jednoznacznego zwerbalizowania), zasada wyróżniania tych konstytutywnych momentów podmiotowania na danym określonym poziomie. Zupełnie jednoznacznie czytelna zdaje się natomiast zasada wyróżniania kolejnych konkretyzujących rozwinięć, na coraz niżej lokalizowanych poziomach obecnych. Druga z nich to niejasne, być może, usytuowanie w określonych miejscach tego schematu, na poziomie V, samoregulacji i samokontroli – pozornie wystarczy wskazać na brak „strzałek” nieodniesionych do jego reszty i, na dodatek, znowu wyeksponowanie ramką samokontroli. Takie a nie inne jej potraktowanie nawiązuje generalnie do różności propozycji wzajemnego odniesienia do siebie zarówno kategorii samoregulacji i samokontroli, jak i ich desygnatów: uznania – co zdaje się zachodzić najczęściej – synonimiczności kategorii i utożsamienia



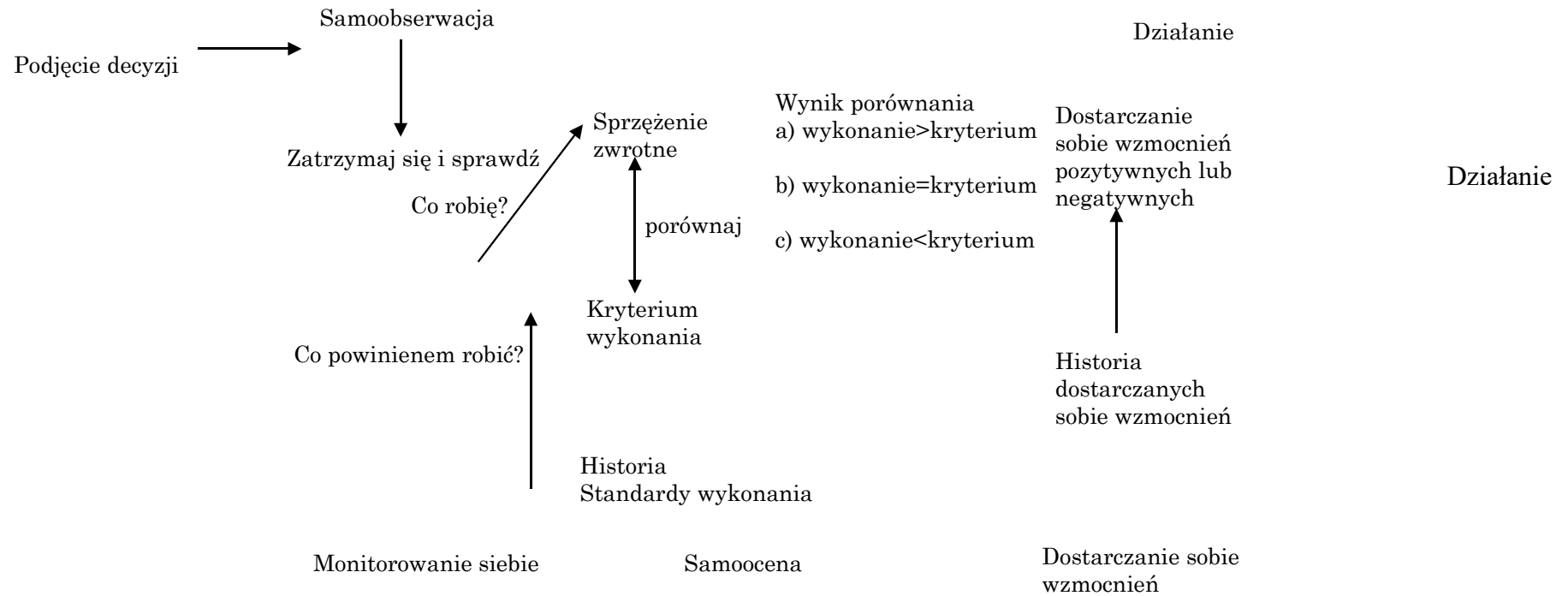
Ryc. 1. Schemat podmiotowego funkcjonowania/podmiotowania (za Majczyna, 2007, s. 148)

ich desygnatów, ich (i kategorii, i desygnatów) charakterystycznego porządku w ujęciu dynamicznym czy konkretnie w porządku rozwoju ontogenetycznego – raz w postaci „następowania” samokontroli po samoregulacji, kiedy indziej zaś samoregulacji po samokontroli (por. zamieszczony wyżej cytat z Bandury, 1989, o poziomach kontroli). Całkiem konkretnie zaś takie ujęcie nawiązuje do tradycji wiązania samokontroli z konfliktowym charakterem sytuacji, w której następuje ona, potraktowania konfliktowego charakteru jako zmiennej ciągłej i sugestii płynnego przechodzenia samoregulacji w samokontrolę oraz nakładania na rozwiązanie zachodzącego w danej sytuacji konfliktu bardzo specyficznego warunku. Ten warunek to rozwiązanie konfliktu na korzyść pierwotnie słabszej i mniej prawdopodobnej w swym zajściu tendencji, w rezultacie czynnej w całości sytuacji i działania się ingerencji samej jednostki. Wyprzedzając dalszy tok wywodów, muszę stwierdzić, że znaczenia tego warunku dla eksplikacji jednego z wielu teoretycznie możliwych sensów przedrostka „samo”, ale właściwie jedynego poprawnego jego sensu, nie da się przecenić.

□ 2. Sens przedrostka „samo”

Możliwe jest już teraz, w naturalnej konsekwencji prowadzonych wyżej analiz i poczynionych w ich wyniku ustaleń, nie tylko określenie wzajemnych relacji obu kategorii – co właściwie się bezpośrednio wyżej stało – lecz także sprecyzowanie tyle razy przywoływanego, na razie nie do końca czytelnego, sensu przedrostka „samo”. To zaś jawi się jako swoiste dopełnienie eksplikacji bycia podmiotem/podmiotowego funkcjonowania/podmiotowania, w rozmaitych postaciach zachodzącego tego szczególnego odniesienia się do siebie samego, dokładniej do swej aktywności. Jedną tylko uwagę można by tu poczynić, „stawiając kropkę nad i”, w pewnym fragmencie dookreślenia zarówno (samo)regulacji, jak i (samo)kontroli; użyty tu nawias ma sygnalizować, że akcent tym razem spoczywa nie na pierwszym członie tych złożonych kategorii, przedrostku, lecz ich rdzeniu. Ani regulacji, ani kontroli nie stanowi każde określanie czegoś jednego przez coś innego – takie szerokie rozumienie byłoby całkowicie bezużyteczne – lecz, w przypadku regulacji, określanie czegoś jednego za pomocą czegoś innego zgodnie z pewnymi (to, skąd pochodzącymi, jest już osobną kwestią) standardami, zaś w przypadku kontroli – określanie spełniające sformułowane wyżej warunki. Wydaje się, że dobrze ilustruje to schemat (ryc. 2) zaczerpnięty z Kanfera (1980), wykorzystany tu także dla wprowadzenia problematyki mechanizmów regulacji czy kontroli; w tym konkretnym przypadku psychologicznych mechanizmów samoregulacji (bo o przypadki interesujące psychologię, a nie fizykę czy biologię tu chodzi).

Wydaje się, że w odniesieniu do eksplikacji możliwego sensu przedrostka „samo”, różnych psychologów i różne psychologie łączy tylko jedno,



Ryc. 2. Schemat samoregulacji Kanfera (1980)

a mianowicie bezdyskusyjna niechęć do wprowadzania w jej ramach do psychologii *homunculusa*. Byłoby to bowiem drastyczne pogwałcenie zasady ekonomii myślenia – reszta jest przedmiotem różnych dyskusji i propozycji. Na możliwość w ogóle pomyślenia o odmiennych od zasygnalizowanego wyżej sposobach potraktowania tej sprawy – zgodnie z nim to jednostka, sama jednostka i cała jednostka, dokonuje samokontroli swej określonej aktywności (jakkolwiek dziwnie może to brzmieć) i dlatego jest tej aktywności podmiotem, jej podmiotuje – naprowadza Skinnera (1953) eksplikacja samopoznania (oczywiście, bardzo po Skinnerowsku rozumianego) i samokontroli w kategoriach różnych Ja, odpowiednio, poznawanego i poznającego, kontrolującego, i kontrolowanego zinterpretowanych jako klasy określonych zachowań. W kontekście niniejszych rozważań ciekawsze i ważniejsze poznawczo jest pewne szczególne rozumienie tego przedrostka, sugerowane, na przykład, przez koncepcję autodeterminacji Deciego i Ryana (2000). Mowa tu dokładnie o charakterystyce aktywności autodeterminowanej, charakterystyce odchodzącej od pierwotnego przeciwstawiania wzmocnień, serwowanych jednostce przez otoczenie społeczne, wzmocnieniom dostarczanych sobie przez nią samą, i kierującej się ku eksponowaniu takich cech tej aktywności, jak na przykład auteliczność, kulminującej wreszcie, jak się wydaje, w sprowadzeniu tego ich autodeterminowanego charakteru do ich samonapędzania się (por. bardziej szczegółowe analizy tej koncepcji u Majczyny, 2007). Wydaje się, że sedno takiego szczególnego rozumienia tego przedrostka staje się jeszcze bardziej widoczne w pewnej interpretacji kontroli poznawczej jako samokontroli, polegającej na autorekonfiguracji systemu poznawczego zachodzącej w określonej sytuacji, stosownie do stawianych przez nią wymagań i określonego przez czynniki motywacyjne w postaci nastawienia zadaniowego (por. Śmigasiewicz, 2007). Ujmując teraz, w wyniku prowadzonych wyżej analiz, istotę samoregulacji i samokontroli, i w konsekwencji istotową ich różnicę, można by, a nawet trzeba, powiedzieć, że samoregulacja dzieje się, czy zachodzi sama – konkretnie, na przykład, zachowanie samo się koryguje, samo się napędza, system poznawczy sam się rekonfiguruje. Ona się jednostce zaledwie przytrafia, sama w niej zachodzi, a jednostka jest jej podmiotem w sioście słabym, ontologicznym jedynie, sensie bycia jej podłożem czy nosicielem. Samokontrola jest natomiast sprawowana przez samą jednostkę, całą jednostkę – w konsekwencji bardzo szczególnie za Hartmannem pojętej autodeterminacji, która polega na tym, że

„(...) [podmiot] ma w sobie samym jeszcze inne determinanty, które z siebie wnosi w sytuację wewnętrzną, poniekąd kładzie jak na szale wagi alternatywy, czując się postawionym przed nią zarówno wewnątrz, jak zewnątrz” (Węgrzecki, 1996, s. 88).

W samokontroli jednostka jest w mocnym, psychologicznym sensie tej kategorii podmiotem, podmiotującym swą metaaktywnością innej zwykłej aktywności, aktywności podmiotowanej, zyskującej teraz status działań, w terminologii Ingardena czynów własnych jednostki – podmiotu. Właśnie

taką, wyjątkową wręcz pozycję samokontroli i „stojącej za nią” autodeterminacji, w całości bycia podmiotem/podmiotowego funkcjonowania/podmiotowania eksponuje szczególnie graficzna jej postać na schemacie (ryc. 1).

Jednego zdania komentarza wymaga jeszcze sygnalizowana już wyżej nieobecność powiązań, w postaci „strzałek”, samoregulacji i samokontroli z resztą schematu – ma ona swoje źródło w wykorzystaniu na poziomie V tego schematu nowego organizującego go momentu i nowej – w stosunku do zasad wykorzystywanych na wyższych jego poziomach – (specyficznej) sytuacji.

□ 3. Możliwości psychologicznego poznania samoregulacji i samokontroli

Dotychczasowe analizy ukazały miejsce – więcej, pozycję – dwu tytułowych fenomenów w całości przedmiotu zainteresowania psychologii jako nauki, dzięki ich dookreśleniu w wyniku wejścia na wyższy, nadrzędny wobec nich poziom bycia podmiotem/podmiotowego funkcjonowania/podmiotowania. Wydaje się, że zabieg ten przysłużył się dobrze nie tylko bardziej precyzyjnemu ujęciu samoregulacji i samokontroli, lecz także ogólnej wizji tego bycia podmiotem, przede wszystkim w wyniku wymuszonego niejako dokładniejszego przyjrzenia się przedrostkowi „samo” i jego różnym możliwym sensom. Realny staje się teraz namysł nad trybem i sposobami poznawczego docierania do tych fenomenów, namysł uwzględniający tę istotową ich odmienność. Teraz już dokładnie wiadomo, że nie da się ich, tak jak do tej pory, jednym tchem wymienić i charakteryzować. Porządek podejmowania kolejnych kwestii, w tym miejsce aktualnie prowadzonych refleksji, nie ma bynajmniej sugerować, że dopiero wyklarowanie specyfiki tych fenomenów umożliwi podjęcie sprawy trybu i sposobu docierania do nich. Ta specyfika, tak jest dzisiaj „widziana”, stanowi już i wynik owego trybu, i jego ilustrację. Teraz jedynie nadarza się okazja do refleksji nad perspektywami i ograniczeniami i trybu, i sposobu, wynikającymi z ich natury, im immanentnymi.

Generalnie rzecz biorąc, bycie podmiotem w tej działaniowej jego komponencie/podmiotowe funkcjonowanie/podmiotowanie, w tym samoregulacja i samokontrola, może być ujęte albo w pewnym specyficznym typie bezpośredniego poznania/doświadczenia – na poziomie, jeśli można tak powiedzieć – opisu, albo w wyniku złożonego pośredniego, inferencyjnego poznania – na poziomie wyjaśniania tego, co zostało opisane. Ilustrację pierwszego z nich stanowić może zarówno sposób identyfikacji na gruncie behawioryzmu radykalnego Skinnera tzw. łańcuchów zachowaniowych, których samokontrola jest jedynie szczególnym przypadkiem (Skinner, 1953), jak i taki fenomenologiczny opis:

„Obserwator zewnętrzny, czerpiąc z doświadczenia innego rodzaju, zapewne dostrzega rozwijające się działanie w jego ciągłości, zauważa, iż zmierza ono ku

czemuś. Jednak takiemu obserwatorowi jawi się ze szczególną siłą i wyrazistością ciało, jego uczestniczące w działaniu części, jego (ich) ruchy – wraz z całą jego konkretnością przestrzenną i zlokalizowaniem w przestrzeni zewnętrznej. Jeśli ów obserwator pozwoli ponadto »przemówić« pełniejszemu doświadczeniu, to zdoła uchwycić w tym działaniu obecność podmiotu osobowego, stwierdzi, że ma do czynienia z działaniem podmiotowym. W przeciwnym razie jego doświadczenie okaże się znacznie skromniejsze, gdyż co najwyżej zaprezentuje obiekt ożywiony dokonujący rozmaitych ruchów, które tworzą pewną sekwencję” (Węgrzecki, 1996, s. 46).

Sprawa wygląda tak prosto i bezproblemowo jedynie w niektórych wypadkach. Już nawet w obrębie tego radykalnego behawioryzmu istotne trudności pojawiają się wtedy, gdy dowolne ogniwo całego tego dziania się, jakim jest samokontrola, ma charakter zdarzenia prywatnego; a to jest tylko konkretny przypadek bardziej ogólnej klasy bezpośrednio nieobserwowalnych, a zatem niezachowaniowych, postaci samokontroli. Samokontrola jako przedmiot zainteresowania psychologii dopiero wtedy pojawia się na poziomie wyjaśniania jako domniemany hipotetyczny, bo intersubiektywnie nieobserwowalny, warunek określonego przebiegu zachowania, które w danej sytuacji występuje; warunek, bez którego przyjęcia – cały czas na zasadzie pewnej hipotezy, formułowanej zgodnie z zasadą ekonomii myślenia – nie można by było tego analizowanego zachowania w ogóle wyjaśnić. Jest to, jak widać, szczególne zastosowanie ogólnego trybu wyjaśniania funkcjonalnego w psychologii, tak jak je zrekonstruował Fodor (1968). Patrząc z perspektywy tego kontrolowanego zachowania, można by powiedzieć, że mamy tu do czynienia z wykorzystaniem klasycznego już rozróżnienia w obrębie zachowania jednostki na *doings* i *happenings*, działania i zdarzenia. Przy czym, identyfikacja raz działaniowego, a innym razem zdarzeniowego charakteru czy statusu analizowanego aktualnie zachowania dokonuje się na podstawie takiego ich przebiegu, który raz domaga się przywołania, w ramach jego wyjaśniania, aktywnej ingerencji w nie samej jednostki, a innym razem się nie domaga. W tym pierwszym wypadku jednostka sama staje się podmiotem, zachowanie kontrolowane zachowaniem podmiotowym, a owa aktywna ingerencja – samokontrolą, inaczej mówiąc, aktywnością podmiotową/podmiotowym funkcjonowaniem/podmiotowaniem własnemu zachowaniu. Cała ta rekonstrukcja złożonego, charakterystycznego, koniecznego (!) trybu roboty doskonale ukazuje pewne podstawowe niebezpieczeństwo pojawiające się w jej obrębie błędu *petitionis principii*. Właściwa kolejność, unikająca tego błędu, sprowadza się najpierw do identyfikacji hipotetycznej owej nieobserwowalnej ingerencji jednostki – podmiotu w swe zachowanie i wtórnie dopiero identyfikacji działaniowego, a nie zdarzeniowego, charakteru czy statusu tego zachowania. Inaczej mówiąc, taki jest właściwy przebieg – taki musi być właściwy przebieg – rozróżniania zachowań automatycznych i kontrolowanych – jeśli ów błąd *petitionis principii* ma się nie pojawić. Istotny jest w całym tym trybie hipotetyczny charakter sa-

mokontroli – odwołanie się do niej następuje dopiero wtedy, gdy nie można się bez niej obejść. Jak długo teoretycznie wchodzi w grę możliwość obejścia się bez niej, tak długo, oczywiście jedynie w tym konkretnym przypadku, samokontrola się dla psychologii nie pojawia, nie ma dla niej miejsca.

* * *

Samoregulacja i samokonotrola jest przedmiotem zainteresowania różnych nauk, w tym psychologii. Sprawa psychologiczności poczynania sobie z nimi przez psychologię była cały czas w tle powyższych analiz. Wydaje się, że na ich zakończenie dobrze będzie wrócić do niej oficjalnie, czyniąc ją, na chwilę, przedmiotem osobnych rozważań, i to znowu na poziomie wobec nich, jako kategorii gatunkowych, nadrzędnym, tzn. na poziomie ogólnie pojętego bycia podmiotem danej aktywności, podmiotowego wobec niej funkcjonowania czy jej podmiotowania. Psychologiczność psychologicznego zajmowania się tym złożonym przedmiotem „wyjdzie” najlepiej w zestawieniu z jego filozoficznym potraktowaniem. W konsekwencji ukaże się zupełnie wyraźnie specyfika psychologicznego ich rozumienia i ostatecznie specyfika psychologicznie rozumianego bycia podmiotem.

Taki sposób artykulacji i zapisu ma w tym miejscu przypomnieć psychologiczność takiego rozłożenia akcentów, które, przynajmniej na pewien czas, oddała relacyjny komponent bycia podmiotem na plan dalszy, wprowadzając w centrum zainteresowania psychologii komponenty działania. Tak rozumiane bycie podmiotem, bynajmniej niekonieczne, raz zachodzące, innym razem nieobecne, raz zachodzące w tym, a kiedy indziej innym obszarze czy zakresie, raz w takim, a kiedy indziej innym stopniu, raz z lepszym, a kiedy indziej z gorszym skutkiem, pojawiające się na określonym etapie rozwoju ontogenetycznego, wrażliwe w swym zachodzeniu i swej konkretnej jakości na społeczny kontekst, mogące niekiedy przybierać postacie czy formy patologiczne, wreszcie z pewnością inter- i intraindywidualnie zmienne, a być może intraindywidualnie stałe – a zatem stanowiące, być może, pewien styl funkcjonowania jednostki (Majczyna, 2007) – nadbudowuje się nad filozoficznie rozumianym podmiotem jako konieczną podstawą bytową zachowania jako procesu. W konsekwencji takiego wyjściowego ujęcia psychologiczność zajmowania się tak psychologicznie rozumianym byciem podmiotem polega na rekonstrukcji, po jego identyfikacji, jego (tego bycia podmiotem) psychologicznych mechanizmów i pozostawieniu filozofii szukania podstaw w ogóle jego możliwości w naturze (osobowej) zachowującej się jednostki i, by użyć jeszcze raz Ingardenowskiego sformułowania, w przyczynowej strukturze świata, w którym przyszło jej żyć. Rekonstrukcja tych mechanizmów to coś zupełnie innego niż to wnikanie w naturę osobową jednostki czy odwoływanie się do przyczynowej struktury świata (Krzyżewski, 1985). Myślę, że w tym kontekście staje się jasne, dlaczego samokontrola

zawsze jest przedmiotem zainteresowania psychologii, zaś samoregulacja tylko niekiedy; dlatego właśnie w końcowych fragmentach analiz dotyczących sposobu poznawczego docierania do podmiotowego funkcjonowania była ona praktycznie nieobecna. Na boku może także pozostać, jako mniej w tym kontekście ważna, psychologiczność ujęcia psychologicznego, sprowadzająca się do niemal wyłącznego skoncentrowania się nie na obiektywnym, faktycznym byciu podmiotem, lecz na jego rozmaitych reprezentacjach poznawczych – mniejsza z tym, czy adekwatnych czy nie do tej faktyczności – na przykład poczuciu bycia podmiotem, z racji jego mocy regulacyjnej.

Literatura cytowana

- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175–1184.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (2000). The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Fodor, J.A. (1968). *Psychological explanation: An introduction to the philosophy of psychology*. New York: Random House.
- Ingarden, R. (1962). *Spór o istnienie świata*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ingarden, R. (1987). O odpowiedzialności i jej podstawach etycznych. W: R. Ingarden, *Księżeczka o człowieku* (wyd. 4) (s. 71–169). Kraków: Wydawnictwo Literackie (tłum. A. Węgrzecki).
- Kanfer, F.H. (1980). Self-management methods. W: F.H. Kanfer i A.P. Goldstein (red.), *Helping people change* (wyd. 2) (s. 334–389). New York: Pergamon Press.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52.
- Kofta, M. (1989). Orientacja podmiotowa: zarys modelu. W: A. Gurycka i M. Kofta (red.), *Podmiotowość w doświadczeniach wychowawczych dzieci i młodzieży*. Cz. I: *Wychowanek jako podmiot działań* (s. 35–64). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Krzyżewski, K. (1985). Metodologiczna problematyka dyspozycji. *Roczniki Filozoficzne*, 33, 43–52.
- Majczyna, M. (2007). *Bycie podmiotem własnej aktywności jako styl funkcjonowania jednostki*. Niepublikowana praca doktorska, UJ.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: MacMillan.
- Śmigasiewicz, K. (2007). Monitorowanie konfliktu a przełączanie uwagi między zadaniami. Niepublikowana praca doktorska, UJ.
- Węgrzecki, A. (1996). *Zarys fenomenologii podmiotu*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Krakowie.